

## نقش تمرینات پیلاتس در بهبود عملکرد عضلانی در زنان مبتلا به مالتیل اسکروزیس

شیوا شاهرخیان<sup>۱\*</sup>، مجتبی دلارام نسب (MSc)<sup>۲</sup>

۱-دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، شهید چمران اهواز

۲-گروه اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زابل

دریافت: ۹۵/۱۱/۱۲، اصلاح: ۹۶/۲/۱۲، پذیرش: ۹۶/۳/۲۳

### خلاصه

**سابقه و هدف:** مولتیپل اسکروزیس یک بیماری مزمن دستگاه عصبی مرکزی می باشد که موجب ضعف عضلانی می شود. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه ای، شکم و پنجه دست بود.

**مواد و روش ها:** در تحقیق نیمه تجربی حاضر ۳۰ زن مبتلا به ام اس به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه (۱۵ نفری) تمرین پیلاتس و کنترل تقسیم شدند. برنامه تمرین شامل هشت هفته تمرین پیلاتس، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۰-۶۰ دقیقه تمرین بود. جهت تجزیه و تحلیل آماری از آزمون t-test استفاده شد ( $P \leq 0.05$ ).

**یافته ها:** پس از هشت هفته تمرین افزایش معنی داری در قدرت و استقامت عضلات شکمی، قدرت کمر بند شانه ای و عضلات پنجه دست در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل مشاهده شد ( $P < 0.05$ ). اما تفاوت معنی داری در استقامت کمر بند شانه ای مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های تحقیق تمرینات پیلاتس بر قدرت و استقامت عضلات بیماران ام اس موثر است و این بیماران می توانند از تمرینات پیلاتس به منظور حفظ و افزایش عملکرد عضلانی خود استفاده کنند.

**واژه های کلیدی:** تمرین پیلاتس، مولتیپل اسکروزیس، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی.

### مقدمه

مولتیپل اسکروزیس (multiple sclerosis) یک بیماری مزمن دستگاه عصبی مرکزی می باشد که به وسیله تخریب میلین سلول های عصبی مرکزی باعث اختلال در هدایت جریان های عصبی می شود. به دنبال این رویداد بخشی از عضلات بدن کارایی و توانایی خود را از دست می دهد (۱). این بیماری در مقایسه با دیگر بیماری های نورولوژیک بیشترین شیوع را در میان جوانان ۲۰ تا ۴۰ سال دارد. بر پایه آمار سازمان بهداشت جهانی در حدود ۳/۵ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. و با توجه به شیوع روزافزون آن از این بیماری به عنوان بیماری قرن یاد می شود (۲). شایع ترین عوارض این بیماری خستگی، گرفتگی عضلات، لرزش، دوبینی، عدم تعادل و اختلال در راه رفتن می باشد (۳، ۴). قدرت عضلانی، توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی، برای اعمال حداکثر نیرو علیه یک مقاومت است و حفظ حداقل سطح قدرت در عضله یا گروه عضلانی، برای زندگی طبیعی و سالم، حائز اهمیت است (۵). کاهش قدرت عضلانی یکی از اصلی ترین اختلالاتی است که فعالیت های روزمره بیماران مبتلا به ام اس را محدود می کند. مطالعات زیادی کاهش نیروی ایزومتریک، ایزوتونیک و ایزو کینتیک و کارایی عضلات را در بیماران مبتلا به ام اس نشان داده است (۲). استقامت عضلانی توانایی یک عضله در تکرار حرکات یکسان، مقاومت در برابر فشار یکنواخت یا حفظ درجه ای از انقباض در زمانی مشخص اطلاق می باشد. به عبارت دیگر قابلیت عضلات در انجام فعالیت های نسبتاً شدید و درازمدت را استقامت عضلانی گویند که با قدرت بیشینه نیز در ارتباط می باشد

(۶). استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به ام اس به دلیل کاهش قدرت عضلانی، بی تمرینی و تغییرات متابولیکی سلول های عضلانی کاهش می یابد (۱). با توجه به این که، مبتلایان به ام اس حتی با سطح پایین بیماری، معمولاً یک زندگی کم تحرک را پیش می گیرند (۷). می توان انتظار داشت که سطح پایین آمادگی اسکلتی عضلانی موجب کاهش کیفیت زندگی و ناتوانی در کارهای روزمره این بیماران شود (۸، ۷). در گذشته باور عمومی بر این بود که تمرینات ورزشی تأثیری زیان آور بر روی این بیماری دارند. بنابراین اغلب به بیماران مبتلا به ام اس توصیه می شد که از فعالیت های بدنی پرهیز کنند، زیرا تصور می شد این موضوع به دلیل مشخصات خود بیماری، مانند تشدید علائم با بالا رفتن دمای بدن بوده باشد. برخلاف اعتقاد پیشین، امروزه ورزش در ام اس با نگرشی مثبت ارزیابی می شود. تمرین ورزشی با سلامت جسمی و ذهنی افراد ارتباط دارد و بیمارانی که تمرین جسمانی داشته اند، عملکرد اجتماعی بهتری داشته و توانایی انجام وظایف خود را بهتر از قبل داشته اند. بنابراین از ورزش درمانی می توان به عنوان درمان مکمل در کنار درمان های دارویی برای کاهش علائم بیماری استفاده کرد (۹). این که تمرینات ورزشی منظم و به طور کلی فعالیت های بدنی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری بسیار مهم است، امری شناخته شده است، اما نقش تمرینات ورزشی در بیماری ام اس برای مدت زمان طولانی یک موضوع بحث برانگیز بود. مطالعات زیادی نشان داده اند ورزش درمانی به صورت صحیح می تواند در بهبود این بیماران موثر باشد. از فواید ورزش

\*مسئول مقاله: شیوا شاهرخیان

آدرس: اهواز-دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تلفن: ۹۸۹۱۶۷۳۷۵۸۳۷+

E-mail: shahrokhian.sh@gmail.com

## مواد و روش‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ زن مبتلا به مبتلا به مولتیپل اسکلوئیس نوع عود و بهبود به روش نمونه‌گیری هدفمند از بیماران مراجعه‌کننده به انجمن ام‌اس اهواز انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفری) تمرینات پيلاتس و کنترل تقسیم شدند.

شرایط ورود آزمودنی‌ها به مطالعه شامل زنان مبتلا به ام‌اس نوع عود- بهبود (RPMS) با دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال با  $EDSS \leq 4$ ، عدم ابتلا به بیماری‌های نورولوژیکی دیگر، بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی، آسم، صرع، فشارخون و...، نداشتن فعالیت منظم ورزشی طی ۶ ماه گذشته، عدم مصرف سیگار، سپری شدن حداقل ۶ ماه از آخرین عود بیماری بود که این اطلاعات بر اساس پرونده ثبت‌شده بیماران در انجمن ام‌اس و نظر پزشک متخصص نورولوژی بیمارستان گلستان اهواز به دست آمد و شرایط خروج آزمودنی‌ها از مطالعه شامل انصراف از شرکت در تمرین و یا داشتن غیبت متوالی بیش از ۳ جلسه تمرین، انجام تمرینات ورزشی به‌جز مداخله در نظر گرفته‌شده توسط پژوهشگر، تجربه حمله یا عود بیماری طی مدت تمرین یا بستری شدن در بیمارستان و تغییر داروهای بیمار طی دوره مداخله تحقیق بود.

اطلاعات اولیه برای پذیرش در طرح با استفاده از اطلاعات بایگانی‌شده پرونده بیماران در انجمن ام‌اس اهواز پس از انجام هماهنگی‌های لازم توسط مسئول مربوطه، بررسی و افرادی را که شرایط ورود به طرح را داشتند مشخص گردیدند. اطلاعات دموگرافیک با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته جمع‌آوری شد. پس از امضای آگاهانه رضایت‌نامه توسط بیماران داوطلب آن‌ها به صورت تصادفی در گروه‌های تمرین پيلاتس و کنترل قرار گرفتند.

بیماران از لحاظ دارویی در هر سه گروه از استفاده‌کنندگان از آونوکس، سینوکس، ریف بودند، که از این لحاظ نیز بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). مقیاس وضعیت و وسعت ناتوانی (EDSS) در تحقیق حاضر بر اساس مقیاس Kurtzke توسط متخصص مغز و اعصاب تعیین شد. EDSS تمرکز عمده‌ای بر توانایی راه رفتن دارد. این اندازه‌گیری، حساسیت کمتری از انواع دیگر ناتوانی‌ها در اسکلوئیس چندگانه دارد. حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا یک امتیاز کسب شود. پس از آن چند دقیقه مورد نیاز است تا در مقیاس EDSS رتبه‌بندی انجام شود (۲۰).

یک روز قبل از شروع مداخله پیش‌آزمون که شامل آزمون‌های قدرت عضلانی شامل قدرت عضلات شکمی و پشتی و آزمون‌های استقامت عضلات شکمی و کمر بند شانه‌ای، تست‌های تعادل بود از تمامی آزمودنی‌ها گرفته شد. در پس‌آزمون نیز آزمون‌های عملکردی، ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه مداخله با همان شرایط پیش‌آزمون از آزمودنی‌ها گرفته شد. برای اندازه‌گیری قد، از آزمودنی‌ها خواسته شد که بدون کفش در کنار دیوار بایستد که در هنگام اندازه‌گیری پشت پاها، باسن و پشت سر با دیوار و کف پاها (جفت) با زمین تماس داشته باشد و در حالتی که بدن کاملاً صاف و به جلو نگاه می‌کرد، با استفاده از قد سنج سکا، قد فرد به سانتی‌متر یادداشت شد و در جدول مربوطه ثبت گردید. برای اندازه‌گیری وزن و شاخص توده بدن از دستگاه سنجش ترکیب بدن (Body composition) مدل المپیک ۳/۳، ساخت شرکت جیوان کره جنوبی استفاده شد. در این تحقیق برای اندازه‌گیری استقامت عضلات شکمی از آزمون دراز و نشست نیمه استفاده شد. در دراز و نشست نیمه، آزمودنی باید تنه را درست مثل دراز و نشست تنه قدیمی بالا بیاورد. نوعاً در این آزمون، بیمار تا حد توان تکرارها

درمانی برای بیمار مبتلا به ام‌اس می‌توان به بهبود وضعیت جسمانی بیماران، انجام بهتر فعالیت‌های روزانه، سلامت روحی و روانی، تکمیل تأثیر درمان دارویی و کنترل بسیاری از علائم بیماری اشاره کرد (۷). یکی از سازگاری‌های مهم فیزیولوژیک در نتیجه انجام فعالیت بدنی سازگاری عصبی عضلانی است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که تمرین و فعالیت بدنی تنش ویژه‌ای را بر عضله اعمال می‌کند، که با توجه به ماهیت فشار، عضلات ممکن است سازگاری‌های متفاوتی کسب کنند (۲).

تحقیقات زیادی در خصوص اثر تمرینات ورزشی بر بهبود ناتوانی‌های عضلانی اسکلتی و عملکردی در بیماران مبتلا به ام‌اس انجام‌شده است (۴،۱۰). Romberg و همکاران پس از شش ماه برنامه تمرینی هوازی و قدرتی بهبود معنادار استقامت عضلات بالاتنه را گزارش کردند (۱۱). Medina-Perez و همکاران پس از دوازده هفته تمرینات مقاومتی افزایش معنی‌داری در قدرت پویا و ایزومتریک عضلات تحتانی بیماران مبتلا به ام‌اس گزارش کردند اما تفاوت معنی‌داری در استقامت عضلانی آن‌ها گزارش نکردند (۱۲). Kierkegaard و همکاران نیز پس از دوازده هفته تمرینات مقاومتی پیشرفت افزایش معنی‌داری در قدرت عضلانی بیماران مبتلا به ام‌اس گزارش کردند (۱۳). Sanchez و همکاران نیز افزایش معنی‌داری در قدرت عضلات اکستنسور زانو در بیمار مبتلا به ام‌اس پس از تمرین ویریه گزارش کردند (۱۴). Guclu-Gunduz و همکاران پس از هشت هفته تمرینات پيلاتس افزایش معنی‌داری در قدرت عضلات فوقانی و تحتانی بیماران مبتلا به ام‌اس گزارش کردند (۱۵). از جمله روش‌های تمرینی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. تمرینات پيلاتس (علم کنترل‌ولوژی) می‌باشد. کنترل‌ولوژی عبارت است از ایجاد هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح. یکی از نتایج کنترل‌ولوژی این است که ذهن مهار می‌شود، به طوری که مغز اختیار کامل جسم را در دست می‌گیرد. یعنی عضلات بدن از اراده فرد فرمان می‌برند (۱۶).

ورزش پيلاتس در سال ۱۹۲۰ توسط Pilates معرفی و توسعه داده شد و در سال ۱۳۸۵ وارد ایران شد. تمرینات پيلاتس شامل حرکات کششی و مقاومتی است که در طول دامنه حرکتی مفصل، باید با سرعت کنترل‌شده همراه با تمرکز و تنفس‌های عمیق انجام می‌شود، و در چهار سطح تمرینی انجام می‌شود که حرکات در سطح چهار حرکات آسان و به ترتیب تا سطح یک سخت‌تر می‌شوند (۱۷، ۱۸). تحقیقات نشان داده که تمرینات پيلاتس یکی از روش‌های تمرینی موثر بر بهبود عملکرد عضلانی می‌باشد (۱۹، ۱۵).

با توجه به اینکه علت اصلی مشکلات حرکتی و تعادل در بیماران مبتلا به ام‌اس ضعف عضلانی می‌باشد (۱) این سبک تمرینات می‌تواند به‌عنوان یک روش تمرینی برای بهبود عملکرد حرکتی و عضلانی اسکلتی در بیماران مبتلا به ام‌اس مورد استفاده قرار گیرد (۱۹). شیوع بیماری ام‌اس در زنان دو برابر مردان است و امید به زندگی را ۱۰ سال کمتر از سن واقعی فرد می‌کند (۲). افزایش تعداد بیماران زن و نگرش خاص جامعه به این افراد، موجب پنهان‌سازی بیماری، انزوا و افزایش فقر حرکتی آنان می‌شود. کمبود و گران بودن درمان‌های دارویی نیز اهمیت انجام فعالیت بدنی مناسب در کنترل این بیماری را بیش از پیش نمایان می‌سازد. با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی در خصوص اثر تمرینات پيلاتس بر عملکرد عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی) در بیماران مبتلا به ام‌اس یافت نشده، تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات پيلاتس بر قدرت و استقامت عضلانی در زنان مبتلا به ام‌اس طراحی گردید.

را در زمان ۶۰ ثانیه انجام می‌دهد و از ضرب‌آهنگ ویژه‌ای استفاده می‌شود (۲۱). برای اندازه‌گیری استقامت کمر بند شانه‌ای از آزمون شنای اصلاح‌شده روی زمین تا درماندگی استفاده شد. در شنای اصلاح‌شده، بیمار به جای قرار دادن پنجه پا روی زمین، زانوی خود را در حالی که در یکدیگر قفل کرده است روی زمین قرار می‌دهد. بیمار با نیرو وارد کردن به زمین، دست‌ها را باز می‌کند و بدن را به نحوی صاف می‌کند که می‌توان خط صافی از مفصل شانه تا مچ کشید. سپس بیمار تا جایی که ممکن است همه بدن را از سینه تا ران به زمین نزدیک می‌کند و بدن را پایین می‌آورد.

تعداد تکرار در ۶۰ ثانیه محاسبه شد (۲۱). برای اندازه‌گیری قدرت عضلات شکمی از آزمون آمادگی رابزوم استفاده شد. این آزمون دارای ۸ درجه قدرت از خیلی ضعیف تا نخبه می‌باشد که بیمار برای کسب هر درجه کافی است یک بار دراز و نشست را بر اساس شرح جدول ۱، انجام می‌دهد (۲۱). در این تحقیق قدرت پنجه دست دینا موم‌تر دستی نیکولاس ساخت کشور انگلیس استفاده شد. به طوری که بیمار دینامومتر را در دست برتر گرفته به نحوی که دست در راستای بازو و به صورت آویزان در کنار ران قرار بگیرد. بدون تکان دادن دست، حداکثر قدرت خود را با فشار به دینامومتر به نمایش می‌گذاشت. بیمار ۳ بار حرکت را تکرار کرد و از بین آن‌ها بهترین اجرا ثبت شد (۲۱).

در تحقیق حاضر در جلسه اول توضیحاتی در مورد تمرینات پیلاتس و چگونگی اجرای تمرینات طی هشت هفته به بیماران ارائه شد. این تمرینات توسط مربی پیلاتس، تحت نظارت فیزیولوژیست ورزشی و متخصص نورولوژیست برنامه‌ریزی شد. چنانچه بیماران گزارش می‌کردند که تا ۲۴ ساعت پس از ورزش احساس خستگی و درد عضلانی داشتند، برنامه آن‌ها با کاهش تکرارها، و کاهش

کل زمان تمرین متعادل می‌شد. کارشناس فیزیوتراپی و پزشک متخصص انجمن نیز شماره خود را برای مواقع اضطراری در اختیار پژوهشگر قرار داده بود. همچنین تمرینات در حضور پرستار انجام شد. جهت انجام تمرینات ورزشی گروه تمرین به مدت هشت هفته و سه روز در هفته انجام شد. تمرینات در ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح انجام شد. مدت زمان تمرینات در هر جلسه تمرین بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بود که شامل سه مرحله گرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن بود. به منظور جلوگیری از افزایش گرمای مرکزی و خستگی تمرینات به صورت و هله‌های ۵ دقیقه‌ای و با استراحت بین و هله‌های تمرین انجام شد. دمای سالن تمرین در دامنه بین ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتی گراد کنترل شد.

برای کنترل شدت تمرین، تمرینات پیلاتس در چهار سطح تعیین شد به طوری که تمرینات از سطح چهار آغاز و با بهبود عملکرد بیماران در هفته سوم به سطح ۳ و در دو هفته پایانی، بعضی از تمرینات سطح ۲ نیز استفاده شد. برنامه‌ریزی شدت و حجم تمرین (جدول ۲) بر اساس مطالعات پیشین و توصیه‌های مربوط به ورزش برای بیماران ام.اس صورت گرفت (۲۲، ۲۳). در تحقیق حاضر هیچ مداخله فعالیت ورزشی در گروه کنترل انجام نشد و از آن‌ها خواسته شد که در مدت مطالعه در هیچ‌گونه فعالیت ورزشی مشابهی شرکت نکنند و تنها از درمان دارویی تحت نظر پزشک معالج استفاده کردند.

جهت تجزیه و تحلیل طبیعی بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. جهت بررسی تغییرات متغیرهای مورد بررسی از آزمون تی مستقل استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و در سطح  $\alpha=0/05$  انجام شد.

جدول ۱. درجات قدرت عضلات شکم (آزمون آمادگی رابزوم)

درجه	سطح قدرت	شرح اجرا
۰	خیلی ضعیف	حتی یک دراز و نشست هم نمی‌تواند انجام دهد.
۱	ضعیف	مچ دست‌ها به حالت کشیده به ران می‌رسد.
۲	قابل قبول	آرنج دست‌ها در حالت کشیده به ران می‌رسد.
۳	متوسط	دست‌ها به صورت صلیبی روی شکم و سینه به ران‌ها می‌رسد.
۴	خوب	دست‌ها به صورت صلیبی روی سینه و بازوها به ران‌ها می‌رسد.
۵	خیلی خوب	دست‌ها پشت سر قلاب شده‌اند و سینه به ران‌ها می‌رسد.
۶	بسیار خوب	با ۲/۵ کیلوگرم وزنه در پشت سر، سینه به ران‌ها می‌رسد.
۷	نخبه	با ۵ کیلوگرم وزنه در پشت سر، سینه به ران‌ها می‌رسد.

جدول ۲. برنامه تمرینی

هفته‌ها	مدت زمان تمرین	استراحت	نوبت‌های تمرینی	تنفس	وسایل کمکی	سطح تمرینات
اول و دوم	۵۰ دقیقه	۱ به ۱	۸ تا ۱۲*	سطحی	کش های تمرینی	سطح ۱
سوم و چهارم	۵۰ دقیقه	۱ به ۲	۸ تا ۱۲*	عمیق	توپ‌های طبی ورزشی بزرگ، چوب، کش های تمرینی، توپ‌های کوچک	۶۰٪ سطح ۱ ۴۰٪ سطح ۲
پنجم تا هشتم	۶۰ دقیقه	حذف	۸ تا ۳*	عمیق و طولانی	توپ‌های طبی ورزشی بزرگ، چوب، کش های تمرینی، توپ‌های کوچک و استپ	۷۰٪ سطح ۱ ۳۰٪ سطح ۲

## یافته‌ها

در جدول ۳، مشخصات دموگرافیک آزمودنی‌ها شامل سن، شاخص توده بدن و مقیاس وضعیت وسعت ناتوانی آزمونی‌های (EDSS) به تفکیک گروه‌ها بیان شده است. با توجه به نتایج تی مستقل تفاوت معنی‌داری بین متغیرهای سن شاخص توده بدن و سطح EDSS آزمودنی‌ها در دو گروه مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ) و هر دو گروه همگن بودند. نتایج آزمون تی وابسته (جدول ۴) نشان داد که پس از هشت هفته افزایش معنی‌داری در سطوح استقامت و قدرت عضلات

شکمی و کمر بند شانه‌ای و قدرت عضلات پنجه دست در گروه مداخله تمرین پیلاتس مشاهده شد ( $P < 0.05$ ) اما تفاوت معنی‌داری در گروه کنترل مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ). در بررسی تغییرات بین گروهی نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که تفاوت معنی‌داری در تغییرات ایجاد شده در استقامت و قدرت عضلات شکمی و قدرت کمر بند شانه‌ای و قدرت پنجه دست بین گروه تمرین پیلاتس و کنترل مشاهده شد ( $P < 0.05$ ) اما تفاوت معنی‌داری در استقامت کمر بند شانه‌ای مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ).

جدول ۳. مشخصات توصیفی آزمودنی‌ها

گروه	تعداد	سن	شاخص توده بدن	EDSS
تمرین پیلاتس	۱۵	$34.23 \pm 4.62$	$26.32 \pm 3.88$	$1.58 \pm 0.71$
کنترل	۱۵	$35.41 \pm 5.02$	$30.65 \pm 3.82$	$1.58 \pm 0.85$

جدول ۴. نتایج آزمون t-test جهت مقایسه تغییرات قدرت و استقامت عضلانی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	t	P	$\Delta$	t	P
استقامت	تمرین	$8.78 \pm 0.64$	$11.06 \pm 3.84$	-4.466	0.000	$2.28 \pm 2.16$	4.424	0.000
عضلات شکمی	کنترل	$8.42 \pm 4.19$	$8.00 \pm 4.24$	1.101	0.295	$-0.42 \pm 1.31$		
قدرت	تمرین	$1.44 \pm 0.78$	$2.06 \pm 0.94$	-4.267	0.001	$0.61 \pm 0.61$	-3.307	0.003
عضلات شکمی	کنترل	$1.58 \pm 1.00$	$1.42 \pm 0.90$	1.483	0.166	$-0.17 \pm 0.39$		
استقامت	تمرین	$0.67 \pm 0.69$	$0.61 \pm 0.70$	0.325	0.749	$0.06 \pm 0.73$	0.192	0.849
کمر بند شانه‌ای	کنترل	$0.58 \pm 0.79$	$0.58 \pm 0.52$	0.000	1.000	$0.00 \pm 0.85$		
قدرت	تمرین	$34.61 \pm 4.83$	$28.00 \pm 4.04$	-4.804	0.000	$3.39 \pm 2.99$	3.329	0.002
کمر بند شانه‌ای	کنترل	$24.67 \pm 3.82$	$24.50 \pm 3.85$	0.217	0.832	$-0.17 \pm 2.68$		
قدرت	تمرین	$42.56 \pm 6.19$	$50.00 \pm 6.83$	-7.776	0.000	$7.44 \pm 4.06$	5.298	0.000
پنجه دست	کنترل	$38.58 \pm 7.22$	$38.42 \pm 7.12$	0.164	0.872	$-0.17 \pm 2.52$		

$\Delta$ : اختلاف میانگین تغییرات

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که هشت هفته تمرینات پیلاتس موجب بهبود قدرت عضلات شکمی، کمر بند شانه‌ای و پنجه دست شد. که همسو با یافته‌های Romberg و همکاران (۱۱)، Medina-Perez و همکاران (۱۲)، Kierkegaard و همکاران (۱۳)، Sanchez و همکاران (۱۴)، و Guclu-Gunduz و همکاران (۱۵) بود که افزایش معنی‌دار قدرت عضلانی را پس از دوره‌های تمرینی گزارش کردند. توسعه قدرت شامل عملکرد هماهنگ چندین فرایند می‌باشد. درواقع قابلیت تولید نیروی بیشینه هم به سیستم عصبی و هم به سیستم عضلانی نسبت داده می‌شود. سازگاری‌های ایجاد شده در نتیجه تمرین به افزایش قدرت بیشینه منجر می‌شود، شامل سازگاری‌های عصبی مانند افزایش فراخوانی واحدهای حرکتی، به کارگیری واحدهای حرکتی در عضلات موافق، تحریک واحدهای حرکتی با تواتر بیشتر، مهار خودبه‌خودی و افزایش مهارت و هماهنگی عصبی-عضلانی در انجام حرکات و سازگاری‌های عضلانی مانند افزایش سطح مقطع عرضی عضله و تغییر در ساختار عضله و سازگاری‌های متابولیکی هست (۲۴، ۲۵). در مراحل اولیه شش تا هشت هفته اول سازگاری‌های عصبی مکانیسم غالب برای افزایش قدرت هست اما در مراحل بعدی (۱۲ تا ۲۶ هفته) کسب قدرت به افزایش تدریجی در اندازه میوفیبریل‌ها نسبت داده می‌شود (۲۴، ۲۶). با توجه به اینکه طول دوره تمرین در تحقیق حاضر هشت هفته بود به نظر می‌رسد افزایش قدرت عضلانی در عضلات شکمی،

کمر بند شانه‌ای و عضلات پنجه دست به خاطر سازگاری‌های عصبی عضلانی باشد. در خصوص اثر تمرینات بر استقامت عضلانی عضلات فوقانی، تغییر معنی‌داری در استقامت کمر بند عضلات شانه‌ای مشاهده نشد که همسو با یافته‌های Medina-Perez و همکاران بود که پس از ۱۲ هفته تمرینات مقاومتی تغییر معنی‌داری در استقامت عضلانی گزارش نکردند (۱۲). اما Romberg و همکاران (۱۱) پس از ۶ ماه برنامه تمرینی هوازی و قدرتی افزایش معنادار استقامت عضلات بالاتنه را گزارش کردند که با نتایج تحقیق حاضر ناهمخوان می‌باشد. به نظر می‌رسد علت اختلاف به خاطر تفاوت در شیوه‌های تمرینی در دو تحقیق باشد. احتمالاً برای افزایش استقامت عضلانی نیاز به تمرینات با شدت بالاتر یا مدت طولانی‌تر باشد. همچنین در تحقیق Romberg و همکاران از برنامه تمرینی هوازی و مقاومتی استفاده شد، احتمالاً برای بهبود استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه‌ای نیاز به اضافه نمودن تمرینات مقاومتی و یا تغییر حرکات با استفاده از توپ‌های سنگین‌تر باشد. اما نتایج نشان داد که تمرینات پیلاتس موجب افزایش معنی‌دار استقامت عضلات میان تنه شد. با توجه به نقش عضلات میان تنه در ثبات و حفظ تعادل (۲۷، ۲۸)، می‌توان گفت که تمرینات پیلاتس با افزایش قدرت و عضلات اندام‌های میانی می‌تواند بر تعادل بیماران مبتلا به ام‌اس موثر باشد (۲۹) و نقش موثری در کاهش خطر سقوط و آسیب‌های دیگر در این بیماران داشته باشد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات پیلاتس در افزایش قدرت و استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به

### تقدیر و تشکر

تحقیق حاضر برگرفته از پایان نامه دانشجویی شیوا شاهرخیان دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز می باشد. نویسندگان از کارکنان انجمن اماس اهواز، بیمارانی که در این تحقیق همکاری کرده اند، اداره ورزش و جوانان و کلیه کسانی که در انجام این تحقیق همکاری کرده اند، تشکر و قدردانی می کنند.

مالتیپل اسکروزیس موثر می باشد. با توجه به اینکه بیماران مبتلا به مبتلا به اماس به دلیل عوارض بیماری و آسیب های سلول های عصبی دچار ضعف عضلانی می شوند و از طرفی به خاطر عدم تحرک این ضعف عضلانی افزایش می یابد نیاز به مداخله های تمرینی برای حفظ عملکرد عضلانی و بهبود قدرت و استقامت عضلات در این افراد می باشد و بیماران مبتلا به اماس می توانند از تمرینات پیلاتس به منظور حفظ و افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده نمایند.

## Effect of Pilates Exercises on Improving the Muscle Function in Women with Multiple Sclerosis

SH. Shahrokhian (MSc)<sup>\*1</sup>, M. Delaramnasab (MSc)<sup>2</sup>

1.Department of Physical Education and Sport Science, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, I.R. Iran

2.Operating Room Department, School of Medicine, Zabol University of Medical Sciences, Zabol, I.R. Iran

---

Quarterly Journal of Caspian Health and Aging; 2(1); Spring & Summer2017; PP: 7-14

Received: Jan 31<sup>th</sup> 2017, Revised: May 2<sup>ed</sup> 2017, Accepted: Jun 13<sup>th</sup> 2017.

### ABSTRACT

**BACKGROUND AND OBJECTIVE:** Multiple sclerosis is a chronic disease of the central neural system that causes weakness muscular. The aim of this study was to evaluate the impact of the eight-week pilates exercise on strength and endurance of shoulder girdle, abdomen, and paw muscles.

**METHODS:** In the present semi-experimental research, thirty women with MS were selected by purposeful sampling method and divided into two groups (of 15 persons); pilates exercise and control group. Exercise program included eight-week pilates exercise, three sessions each week and each session takes 40\_60 minutes. T-test was used for statistical analysis ( $p < 0.05$ ).

**FINDINGS:** There was a significant increase in the shoulder girdle, abdomen, and paw muscles of exercise group compared to control group after eight weeks ( $P > 0.05$ ).

**CONCLUSION:** The results showed that pilates exercise is effective on strength and endurance of MS patients' muscles and these patients can do pilates exercise to preserve and increase their muscles' performance.

**KEY WORDS:** *Pilates exercise, Multiple sclerosis, Muscular strength, Muscular endurance.*

---

### Please cite this article as follows:

Shahrokhian SH (MSc) , Delaramnasab M. Effect of Pilates Exercises on Improving the Muscle Function in Women with Multiple Sclerosis.cjhaa.2017;2(1):7-14.

---

\*Corresponding author: SH. Shahrokhian (MSc)

Address:.Department of Physical Education and Sport Science, Shahid Chamran University of Ahvaz, I.R.Iran

Tel: 09167375837

E-mail: shahrokhian.sh@gmail.com

## References

- 1 Dressendorfer R, Palmer E, Matlick D, Council RO. Multiple Sclerosis and Exercise. 2016.
- 2.Tofighi A, Saki Y, Razmjoo K. Effect of 12-Week Progressive Resistance Training on Balance, Fatigue and Disability in Women with MS. Jundishapur Sci Med J. 2013;12(2):159-67.
- 3.Hoang PD, Gandevia SC, Herbert RD. Prevalence of joint contractures and muscle weakness in people with multiple sclerosis. Disability and rehabilitation. 2014;36(19):1588-93.
- 4.Latimer-Cheung AE, Pilutti LA, Hicks AL, Ginis KAM, Fenuta AM, MacKibbin KA, et al. Effects of exercise training on fitness, mobility, fatigue, and health-related quality of life among adults with multiple sclerosis: a systematic review to inform guideline development. Archives of physical Med and rehabilitation. 2013;94(9):1800-28.
- 5.Harries SK, Lubans DR, Callister R. Systematic review and meta-analysis of linear and undulating periodized resistance training programs on muscular strength. jsr. 2015;29(4):1113-25.
- 6.Hoffman J. Norms for fitness, performance, and health: Human Kinetics; 2006.
- 7.Sandoval AE. Exercise in multiple sclerosis. Physical Med and rehabilitation clinics of North America. 2013;24(4):605-18.
- 8.Pearson M, Dieberg G, Smart N. Exercise as a therapy for improvement of walking ability in adults with multiple sclerosis: a meta-analysis. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2015;96(7):1339-48.
- 9.Shanazari Z, Marandi M, Mehrabi H. Effect of 12-week aquatic training on the quality of life in women with multiple sclerosis. J Urmia Nurs Midwifery Fac. 2014;11(12).
- 10.Asano M, Finlayson ML. Meta-analysis of three different types of fatigue management interventions for people with multiple sclerosis: exercise, education, and medication. Multiple sclerosis international. 2014.
- 11.Romberg A, Virtanen A, Ruutiainen J, Aunola S, Karppi S, Vaara M, et al. Effects of a 6-month exercise program on patients with multiple sclerosis: a randomized study. Neurology. 2004;63(11):2034-8.
- 12.Medina-Perez C, de Souza-Teixeira F, Fernandez-Gonzalo R, de Paz-Fernandez JA. Effects of a resistance training program and subsequent detraining on muscle strength and muscle power in multiple sclerosis patients. Neuro Rehabilitation. 2014;34(3):523-30.
- 13.Kierkegaard M, Lundberg IE, Olsson T, Johansson S, Ygberg S, Opava C, et al. High-intensity resistance training in multiple sclerosis-An exploratory study of effects on immune markers in blood and cerebrospinal fluid, and on mood, fatigue, health-related quality of life, muscle strength, walking and cognition. JNS. 2016;362:251-7.
- 14.Sanchez MC, Estrada E, King GA, Yang F, editors. Controlled Whole-body Vibration Training Reduces Risk of Falls in People with Multiple Sclerosis. International J Exercise Sci: Conference Proceedings; 2016.
- 15.Guclu-Gunduz A, Citaker S, Irkec C, Nazliel B, Batur-Caglayan HZ. The effects of pilates on balance, mobility and strength in patients with multiple sclerosis. Neuro Rehabilitation. 2014;34(2):337-42.
16. Pilates JH, Miller WJ. Return to life through Contrology. New. 2001.
17. Bernardo LM. The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2007;11(2):106-10.
- 18.Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: a systematic review. Complementary therapies in medicine. 2012;20(4):253-62.
- 19.Kao Y-H, Liou T-H, Huang Y-C, Tsai Y-W, Wang K-M. Effects of a 12-week pilates course on lower limb muscle strength and trunk flexibility in women living in the community. Health care for women international. 2015;36(3):303-19.
- 20.Novakovic A, Krekels E, Munafo A, Ueckert S, Karlsson M. Application of Item Response Theory to Modeling of Expanded Disability Status Scale in Multiple Sclerosis. The AAPS Journal. 2017;19(1):172-9.



21. Shahrokhian S, Shakerian S. Functional test, anthropometric and laboratory of sport physiology: Sokhanvaran; 2017.
22. Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T. Multiple sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance- and combined training. *Multiple sclerosis*. 2007.
23. Kalron A, Rosenblum U, Frid L, Achiron A. Pilates exercise training vs. physical therapy for improving walking and balance in people with multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*. 2017;31(3):319-28.
24. Kraemer WJ, Adams K, Cafarelli E, Dudley GA, Dooly C, Feigenbaum MS, et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*. 2002;34(2):364-80.
25. Kraemer WJ, Ratamess NA. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports medicine*. 2005;35(4):339-61.
26. Charette S, McEvoy L, Pyka G, Snow-Harter C, Guido D, Wiswell R, et al. Muscle hypertrophy response to resistance training in older women. *J Applied Physiology*. 1991;70(5):1912-6.
27. Ambegaonkar JP, Mettinger LM, Caswell SV, Burt A, Cortes N. Relationships between core endurance, hip strength, and balance in collegiate female athletes. *International journal of sports physical therapy*. 2014;9(5).
28. Saeterbakken AH, Fimland MS, Navarsete J, Kroken T, van den Tillaar R. Muscle Activity, and the Association between Core Strength, Core Endurance and Core Stability. *J Novel Physiotherapy and Physical Rehabilitation*. 2015;1(1):028-34.
29. Moradi B, Shojaedin S, Hadadnashad M. Comparison of core stabilization, theraband resistance and combined training on functional endurance and postural control in male patients with multiple sclerosis. *J Gorgan Uni Med Sci*. 2016;18(1): 58-62.